

健康いわて

2026
冬
vol.337



年頭所感

2026

塩・塩・塩では…

公益財団法人岩手県予防医学協会
専務理事 武内 健一



『4番、サード、長嶋』これがすべてだ。イコール長嶋茂雄だ。あの伝説の天覧試合でサヨナラホームランの場面を目の当たりにし、引退試合で涙した一人として、いつかはと思っていたが。ましてや彼が戦っていたのが脳卒中(脑梗塞)で、その引き金に心臓細動となると、同じ心臓細動体験者としては無念だ。

「社員の健康増進 企業注力」。県内企業で従業員の健康増進に関心が高まり、県が認定する「いわて健康経営認定事業所」が拡大しているが岩手の「健康寿命」は男女とも全国最短期間で、脳卒中死亡率が長年ワーストクラスであることなどが背景にあるという内容(岩手日報2025/08)。

この「健康寿命」。

今、オギャーと生まれた子がこれから生存できるであろう年月を示したのが平均寿命で健康寿命とは異なる。状態はどうであれ、息をし、心臓が動き食物を与えられていれさえすれば平均寿命は計算上延びる。心が痛む。

そこで登場したのがWHOの「健康寿命」。「心身ともに自立し、健康的に生活できる期間」、イメージはわきにくい。少し下品だが「自分のお尻を自分で拭くことができる期間」私のきわめて個人的な見解だ。

企業ではアイディアを出し健康寿命を延ばす

ために健康経営に取り組んでいるが、いの上がるのが減塩・節塩。基本中の基本だ。食べた物がお尻から出てくる事と同じくらいに当たり前のことだ。しかし、不愉快な思いをされる方もあるが、「塩、塩」と唱えることが限界にきているのではないかとさえ思える(きわめて個人的見解)。

そのためでもなろうが、国は2018年に「脳卒中・循環器病対策基本法」を制定した。遠く離れた脳と心臓?と思わず違和感。が、健康寿命の延伸等を図るための対策が羅列されている。脳卒中(出血・梗塞)予防に関する項立てがないのは法律名からして腑に落ちないが、脳卒中の予防に循環器病対策が必要だという趣旨は伝わる。

そこで、私も健診機関が注目しているのは心臓細動。脳卒中で死亡した実に47%の方に心臓細動がみられたというデータがあるからだ。すなわち、心臓細動を上手に管理しない限り、脳卒中を減らす事は出来ない、しいては健康寿命を延ばすことなど夢のまた夢だ。

『4番、サード、長嶋』長嶋茂雄いや心臓細動。脳卒中だ。なかやま検脈君が言うように心臓が「ドッ、ドッ、ドドドッ」となったら心電図と循環器専門医を受診。これにとどめを刺す。脳卒中ワーストを抜け出すカギとなる。

叱るには効果がないってホント？

<叱る依存> の 理解と対応

叱る。それは本質的には「攻撃」であり、子どもたちの育ちを妨げ、無力にしてしまうこと。私たちが目指すのは叱ることを我慢するのではなく、それを事前に予測し避けること。そして、成長を促す「冒険モード」を整えること。

今回の「こころとからだの勉強会」は村中先生を招き「叱る依存の理解と対応」についてお話いただきました。オンデマンド配信で726名の方に視聴いただいた講義の一部をご紹介します。

叱るとスッキリ：依存の正体

子どもたちを叱る。そのとき、私たちは子どもたちの成長を思っ
て叱っているはずですが、でも、本
当にそうでしょうか。

早速、子どもを叱ったときのこ
とを思い出してみましょう。片付
けて、手を洗って、静かにして、
勉強をして、服を洗濯カゴに入れ
て：大体は言うことを聞いてくれ
るはずです。悪いこと、ダメなこ
とをやめて、良いことをしてくれ
ます。

実はこのとき、叱った側は「自
己効力感」を得ています。自分は
子どもを「良い」方向に変えるこ
とができた、という感覚です。も
うひとつ「処罰感情」も満たされ
ています。ヒトは「悪い」と感じ
られるものを罰したいという欲求
を持っています。これはとても強
く根源的な欲求と考えられていま
す。片付けない、騒ぐといった子
どもの「悪いこと」を叱ること
で、その感情が満たされているの
です。

私たち大人、親も教師も、日々
ストレスが多い、イライラの多い
生活を送っているはずです。そん

なところで、子どもが「ダメなこ
と」をする。それを見ると「処罰
感情」が沸き起こる。そして叱る。
子どもはやめる。それは処罰感情
を満たすとともに、自己効力感を
得られる。イライラや苦しみを一
時的に忘れさせてくれる。すると
叱ることが手放せなくなってい
く。これが叱る側のニーズです。

人は快楽よりも苦痛を和らげて
くれるものに依存するといわれま
す。叱る依存は、治療の必要な依
存症ではないですが、叱る側にこ
の「苦痛」があり、それを和らげ
ることで依存的な状態になってい
るということを示しています。

叱るとは攻撃である

叱るという言葉を辞書で引く
と、「強い態度で責める」という
説明が書かれています。「叱る」
というのは、怒る、責めると同様
に、とても攻撃的な行為である
ということです。私は叱ることを「ネ
ガティブな感情を相手に与えるこ
とで、相手の行動や認識に変化を
引き起こし、自分の思うようにコ
ントロールしようとする行為」と
定義しています。

叱る依存のメカニズム

② 処罰感情

悪いものを罰したい
という人間の根源的な
欲求が満たされる

① 自己効力感

子どもが良い方向に
変わってくれた
自分がそれをできた
という感覚

叱る依存の 悪循環

苦痛からの逃避

①と②によって不安や
イライラといった
苦痛が一時的に和らぐ

ふたたび
叱りたくなる...

叱られた子どもは...

学習は阻害

防御モードでは、
理解や学習の能力が低下
叱られることは学びにならず
主体性を奪うことにつながる

抑止効果

戦うか・逃げるか反応

叱る=怒る=攻撃
子どもは本能的に
「戦うか」「逃げるか」
という防御モードになる

危険なときは
叱ることが有効
ただし、叱り続けると

逃げるとは、
実際の逃走だけでなく
聞き流す、適当な返事
やり過ごすだけの状態

叱る場面とは

しかし、叱ることが求められる
場面もあります。ひとつは「危機

叱られる側にとっては、「怒られる」と「叱られる」は区別されません。いずれも攻撃されている状態であり「戦うか・逃げるか」反応を引き起こします。これは命を守ろうとする、ヒトの本能的な行動です。一刻も早い判断が必要となるため、じっくりと考えたり理解する能力は低下します。つまり、叱られるという攻撃を受けた子どもは、自分を守る防御モードになります。逃げだす、早く終わらせる、聞き流す、といった対応を反射的に取ろうとします。

愛情や学びを理由に叱るという意見がありますが、叱ることはむしろ子どもから「考える」「理解する」ことを奪います。つまり、叱っても子どもは何が悪かったのかを学ばず、ただ逃避するだけです。これが、叱っても子どもが同じことを繰り返す原因のひとつです。叱る側はさらに処罰感情が強くなり、子どもはさらに考えなくなり、という悪循環に陥ります。

介入」です。子どもたちがカッターでチャンバラごっこをしているような、命や安全に関わる場面では、叱ってコントロールすることが必要です。

しかし、叱り続けてはいけません。叱ることには、目の前の行動を変える効果しかないからです。カッターの危険については、別の方法で教える必要があります。

もうひとつの叱ることの効果は「抑止」です。人は苦痛を予測するとそれを避けようとするのを利用したものです。

飲酒運転は、厳罰化によって死亡者数が減少しました。厳罰という苦痛を避ける人たちへの効果です。しかし、減少は足踏みしています。それは、そもそも飲酒運転を悪いことだと思っていない層がいるためです。この層に「抑止」は効果がありません。

ルールや罰則というのは、ある程度までは効果があるものの、本当にならなければならない人は何も変わらな思ひをすることが多くあります。子育てや教育でも同じことがいえます。

叱ることは翼を奪う

とはいえ、社会にはまだまだ理不尽に叱られる場面があります。子どもたちもそれに慣れた方が良く、それが育ちにつながるという意見もあります。しかし、これも間違いです。

犬に電気ショックを与えるという実験があります。片方の犬はそれを止められます。もう片方は止められません。その実験の数日後、今度は犬が逃げられる状態で実験しました。前者の犬は逃げましたが、後者の犬は逃げませんでした。何をやっても無駄という学習をしてしまうのです。これは「学習性無力感」と呼ばれ、人間にも起こ

ることが分かっています。

つまり、**理不尽な苦痛、攻撃、叱られる経験は子どもたちを無力化します。** いざ社会に出るとき、自由にしていいよというときに「我慢して逃げることしか教わってこなかった」となり、動けなくなってしまう。叱り続けることは、学びを妨げるだけでなく、羽ばたく力も奪ってしまうのです。

叱る基準を疑う

叱る人というのは、常に「権力者」です。まずはこれを自覚してください。たとえば片付け。いつ、どこまで、どのようにやるのか。

その基準を持っているのは叱る側です。そして基準は、自身の経験から作られているものです。まずはこの「**基準**」を疑ってみてください。当たり前だと思っている「あるべき姿」を基準にしていらないでしょうか。

人間の脳や神経の働き方は誰ひとりとして同じではありません。これはニューロダイバーシティとして分かっていることです。親子でもそうです。物の見え方、聞こえ方、記憶の残り方、伝わり方、すべてみんな違うのです。

親や教師は経験から「あるべき姿」や方法を考えますが、ニューロダイバーシティからすると、全

員に通じる方法は存在しません。叱る前に考えてみましょう。自分が抱いている「あるべき姿」や「基準」は、この子にとって本当に必要なのだろうか。

叱るを手放す

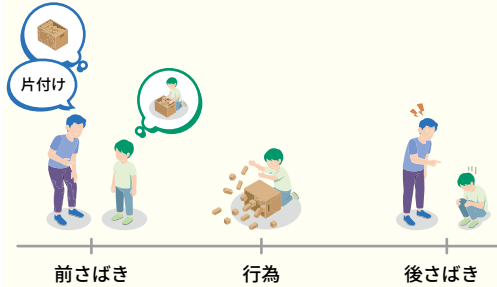
叱る依存の方には、叱ってしまっただけを叱る方も多くみられます。叱ることは、成長や学びにつながるのではありません。同じです。自分を叱らない、そして叱ることを我慢しない。大切なのは「叱るを手放す」という発想です。

そもそも、子どもを叱ったとき、その前にあなたは何かをしていましたか。事後的に、子どもの起

「叱る」を手放す3つのポイント

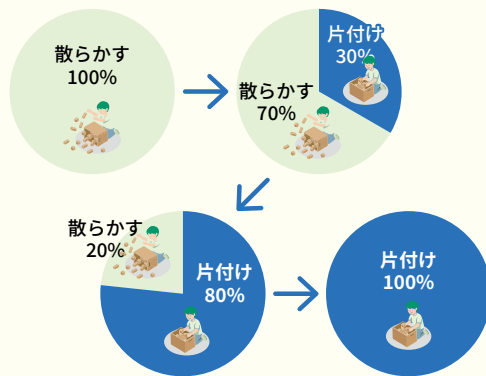
前さばき

片付け、勉強、コップをこぼす、そういった叱るきっかけとなる「行為」を事前に予測し、声かけや環境を整えたり、工夫すること



100% に向けたサポート

赤ちゃんは歩けない、散らかすだけそれが段々と歩ける、戻せるようになる「やらない」ではなく「できない」と捉えて「できる」に向けた育ちをサポートする視点



冒険モード

自発的な「やりたい」気持ちがあれば、子どもは自分で困難を乗り越える「冒険モード」に私たちは、このモードに入るのを支え、子どもの「自己決定」「主体性」を大事にする



こうした行動に対して反応しているのではないでしょうか。私はこれを「後さばき」と呼んでいます。取り組むべきは「前さばき」です。そもそも叱りたくなる状況を減らすための準備です。

そのためには必要なことが2つあります。ひとつは「予測力」です。突然叱るではなく、予告した叱るを増やす、ということです。

たとえばとある休日の朝、今日1日の叱ってしまうポイントを予測して、紙に書き出します。そして1日の終わりに見直します。思ったとおりだったか、それとも余計に叱っていたかを確認します。繰り返すうちに予測力が高まり、自然と前さばきを考えるようになります。

もうひとつが「できないか・やらないか」という視点です。子どもたちはみんな育ちの途上です。最初は歩けません。それが立てるようになり、歩ける、走れると育ちます。片付けも最初は散らかすだけです。それが戻せる、しまえる、というように少しずつできるようになります。いきなり100%にはなりません。子ども

たちの行為を「確度」で捉えるようにしましょう。つまり「片付けしなさい」と叱るのではなく、どうやったら片付けの確度を高めることができるか、という発想に切り替える、できないことをできるように、どうやってサポートするかという視点です。

冒険モード

昔、自転車に乗れるようになるには補助輪を外して転びながら、泣きながら覚えたものです。でも今は、ペダルなし自転車によって驚くほど低年齢で自転車に乗れるようになっていきます。泣く必要もありません。私たちの時代よりも新しく確実な方法が生まれています。

これは、私たちが経験で学んだやり方は、最適ではない可能性があるあるということを示しています。ニューロダイバーシティのお話しもしましたが、自転車の例のように、目の前の子どもたちにとってより最適な方法があるのではないかと、声がけや環境、工夫できると、他のやり方があるのではないかという視点が大切です。

そもそも成長には「主体性」が欠かせません。自分からやりたい・欲しいと思うことに向かっているれば、多少の困難があっても、自分から乗り越えるはずですよ。そして成長します。私はこれを「冒険モード」と呼んでいます。

これを支えるのは自己決定です。子どもにさいころを振らせてあげましょう。奪ってはいけません。たとえば勉強をしている子がいたときに、叱られたくないからという防御モードなのか、それとも好奇心での冒険モードなのか、またはもうちょっとニュートラルな状態なのか。これをどうやって冒険モードにつなげるか、それを支えていくか、子どもによって違うなかで、試行錯誤を重ねていきます。

さて、ここまでくると「最近、叱らなくなった」と思うのではないのでしょうか。叱ることを手放して、代わりに予測して、子どもの成長をサポートする考えに変わっているはずですよ。

叱ることは子どもたちの成長を妨げます。しかし、今の社会ではまだまだその理解が広まっていま

せん。叱ることを手放し、子どもたちの成長を本当に支えていく、そういった一人一人の取り組みから、仲間を増やし、輪を広げていく。そうするとこの国はもっと生きやすい国になっていくのだろうと思っています。

講師プロフィール

むらなか なおと
村中 直人先生

一般社団法人子ども・青年育成支援協会代表理事/Neurodiversity at Work 株式会社代表取締役

1977年大阪生まれ。臨床心理士としての公的機関での心理相談員やスクールカウンセラーなど主に教育分野で勤務し、発達障害、聴覚障害、不登校など特別なニーズのある子どもたち、保護者の支援を行う。支援を行う中でニーズに対する支援の少なさを実感し、2009年に一般社団法人子ども・青年育成支援協会を設立。「あすはな先生」事業の立ち上げに従事し、特別なニーズのある子どもたちや保護者への支援活動を多数実施。現在は、人の神経学的な多様性（ニューロダイバーシティ）に着目し、脳・神経由来の異文化相互理解の促進、および働き方、学び方の多様性が尊重される社会の実現を目指して活動。企業向けに日本型ニューロダイバーシティの実践サポートを積極的に行っている。また「発達障害サポーター・スクールの」運営を通じ、全国に正しい知識を持った理解のある支援者を増やす取り組みにも力を入れている。著書に「叱る依存」がとまらない（紀伊國屋書店）、「ニューロダイバーシティの教科書」（金子書房）がある。





観音菩薩が三十三の姿に身を変えて人々を救うという信仰から、全国各地に広がった三十三観音巡礼。近畿地方の西国、関東地方の坂東が有名ですが、実は盛岡市内にもあるんです。

順番は気にせず、自分のペースで巡って良いとされています。丸1日で巡れる範囲ですが、ゆったりと寄り道しながら行きたいところ。今回は半分、大慈寺町・神明町・仙北町周辺をぐるっと歩いてきました。

盛岡の冬の寒さは厳しいですが、晴れた日にはぜひ、歴史や文化に触れる巡礼の旅に出かけてみましょう！



1 番 亀慶山城南寺峯壽院



3 番 萬歳山長松院



4 番 8 番 青龍山祇陀寺



5 番 30 番 妙法山千手院



6 番 福聚山大慈寺



7 番 盛香山永泉寺



9 番 小山観音堂



2 番 10 番 栞葉山久昌寺



11 番 紫雲山円光寺



12 番 萬峰山長松寺



13 番 千日堂不退院



31 番 新庄観音堂

「病は気から」って本当？

文・イラスト：健康推進部

「病は気から」って
本当ですか？
迷信では？



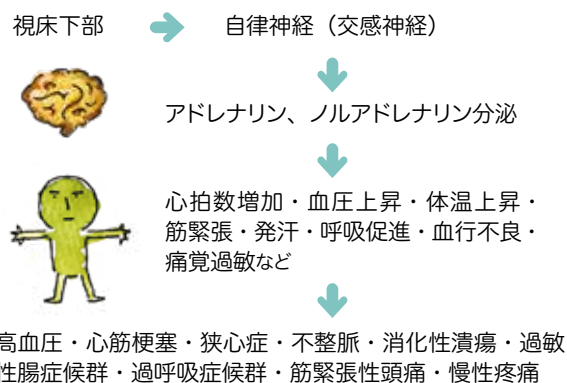
迷信ではありません。
心の状態が身体の健康に
影響することが科学的に
証明されています。

★ ストレスが蓄積すると、免疫力が低下し風邪をひきやすくなったり回復が遅くなったりすることがあります。また、胃潰瘍、過敏性腸症候群、片頭痛、腰痛などは、ストレスが一因となっている場合があります。「病は気から」という言葉のとおり心と身体は密接につながっています（心身相関）。

ストレスは誰もが感じるものです。自分で気づいてケアできることが大切です。

ストレス蓄積度をチェックしてみましょう。

心身相関



ストレス蓄積度チェックリスト

最近1か月間の状態について 0点：ほとんどない 1点：ときどきある 2点：よくある

- | | |
|--------------|-------------------------|
| 1. イライラする | 8. することに間違いが多い |
| 2. 不安だ | 9. 仕事中、強い眠気に襲われる |
| 3. 落ち着かない | 10. やる気が出ない |
| 4. ゆううつだ | 11. へとへとだ（運動後を除く） |
| 5. よく眠れない | 12. 朝、起きた時、ぐったりした疲れを感じる |
| 6. 体の調子が悪い | 13. 以前とくらべて、疲れやすい |
| 7. 物事に集中できない | 14. 食欲がないと感じる |

参考：厚生労働省 HP こころの耳

合計点	ストレスレベル	
0～2点	レベル1	この調子をキープしましょう
3～7点	レベル2	軽いストレスあり
8～14点	レベル3	中度のストレスあり
15点以上	レベル4	ストレスが大きい状態、早めのケアを！

★ 現在のストレス状態を知るための重要なサインです。ストレスは「我慢」するだけでは解消できません。睡眠・食事・運動等の基本的な生活習慣を見直す、楽しみを予定に入れる、誰かに話すなど、今日からできるケアに取り組んでみましょう。





お!やさい



vol.11



切り方で変わる!冬のれんこんの楽しみ方

冬になると甘みが強くなる「れんこん」は、これからがおいしい季節野菜です。切り方を変えるだけで、甘みや食感の違いを楽しめるのもれんこんの魅力の一つ。厚めの乱切りや繊維に沿って縦切りにして煮物や蒸し料理にすると、ほくほくとした食感とやさしい甘みが感じられます。また、薄切りの輪切りや半月切りにして短時間で加熱すると、シャキシャキとした歯ごたえを味わえるので、サラダやきんぴらにおすすめです。

食感の違いを楽しみながら、旬のれんこんを味わってみませんか?



れんこん



れんこんの選び方

- ・新鮮なれんこんは水分を多く含んでいるため、手に持った時にずっしり重みがあるものを選びましょう。
- ・表面にツヤがあり傷がついていないものを選ぶのもポイントです。
- ・カットされた状態のものであれば、切り口が変色していないものを選びましょう。

れんこんと油揚げのサラダ

材料 (4人分)

れんこん・・・140g	A レモン汁・・・小さじ2
きゅうり・・・60g	サラダ油・・・小さじ1・1/2
油揚げ・・・40g	食塩・・・小さじ1/3
コーン・・・大さじ2	こしょう・・・少々

作り方

- ① れんこんは薄い半月切りにして酢水にさらす。
- ② 沸騰した湯で①を1～2分ゆで、水気を切る。
- ③ 油揚げはさいの目に切りフライパンでカリッと焼き、きゅうりは輪切りのスライスにする。
- ④ Aの材料をよく混ぜ合わせる。
- ⑤ れんこん、きゅうり、油揚げ、コーンを混ぜ④を加え、さっと和えて完成。

冷めてもシャキシャキ感が残り、作り置きにも向いています!

1人分
77kcal
塩分量 0.4g





幼老統合事業部
児童係 山谷紘大

こんにちは、Cocoaの山谷です。今回は「トランポリンをしよう！」ということで、矢巾町にある「やはばアスレチックパークジャンパランド」へ行ってきました！楽し気なイメージの強いトランポリンですが、全身を使った有酸素運動なので、短時間でも結構な疲労感。また不安定な足元であるため、バランス感覚や筋力が鍛えられます。冬の運動不足は、トランポリンで楽しく解消しよう！！

膝落ち

立った状態から膝で着地します。膝をできるだけ真っ直ぐに揃えて、お腹に力を入れて着地します。

ジャンプして…



膝で立つ！



立ち上がる！



腰落ち

立った状態からお尻をつきます。膝は軽く曲げて、お尻の少し後ろに手をつきます。

ジャンプして…



お尻をつく！



立ち上がる！



腹落ち

立った状態でお腹から着地します。腕と足を伸ばし、身体は水平になるようにします。

お腹から…



着地！



立ち上がる！



四つん這い落ち

四つん這いの姿勢になり、手と膝(足)で同時に着地します。お腹に力を入れ、視線は前を見ましょう。



背落ち

背中全体で着地するイメージで、身体が水平に近くなるようにします。



トランポリンには上記のような様々な技がありますが、まずは自由なポーズでたくさんジャンプを楽しもう♪
*初心者の方は腰や背中を痛めないよう、無理のない範囲で行いましょう



やはばアスレチックパークジャンパランド
矢巾町煙山 2-561

TEL: 019-697-2611

【営業時間】 平日: 10時30分～19時30分

土日祝: 9時～19時

【定休日】 水曜日

*入場料など詳細につきましては HPをご確認ください



協会からのお知らせ



ヘルスアップチャレンジのご案内

人間ドック受診をきっかけに生活習慣改善にチャレンジしてみませんか。食事や運動などあなたに合った目標を設定し、2週間チャレンジする「ヘルスアップチャレンジ」。今年度も12～3月にBigWaffle人間ドックを受診される



方を対象に実施中です。取り組みんだ方は、翌年の検査無料券やレストラン食料良のお食事券などが当たる抽選会に参加できます。企画への参加は当日お申し出ください。たくさんのご参加お待ちしております。

令和7年度学校保健連絡会議開催

県内学校および教育委員会等の方を対象とした同会議を、ホームページ上にて令和7年12月22日から令和8年1月16日にかけて開催いたしました。当協会からの情報提供と、「学校健診で検出される心疾患と学校生活管理指導表」として、岩手医科大学 小児科学講座 小児循環器分野 齋木宏文様より講演いただきました。

被扶養者巡回健診を実施しています

当協会では2026年1～2月に「被扶養者（ご家族）」の方を対象とした巡回健康診断を県内各地で実施します。「被扶養者」で特定健診をまだ受診されていない方は、ぜひこの機会をご利用ください。

- ・完全予約制
- ・オプションで推定塩分摂取量測定など無料実施。有料オプションもご用意しております。

※項目・料金・日程はご加入の健康保険組合により異なります。お気軽にお問合せください。

【ご予約・お問合せ】

担当：地域・学校健診課
電話番号：019-638-7205
受付時間：9時～12時、13時～16時（土日祝除く）

腸内フローラ検査始めました

当協会では、新規オプション検査として、腸内フローラ検査を受診いただけるようになりました。検査方法は専用の検査キットで採便しポストへ投函するだけで、検査費用は19,800円（税込）です。ご自身の腸内フローラタイプを調べて、生活習慣の改善に役立ててみませんか。

ご予約は左記までお気軽にお問合せください。
【ご予約・お問合せ】

BigWaffle（盛岡）：0570-0007185
県南センター（金ケ崎）0197-445491

複十字シール運動募金 ご芳名一覧

引き続き多くの方にご協力いただきました。この場を借りて御礼申し上げます。

新岩手農業協同組合

千葉 建

公益財団法人 岩手県対がん協会

社団医療法人 石川病院

（敬称略・入金日順・1月13日現在）

募金総額49万9300円



Cocoa 発表会



保育園



表現することをのびのびと楽しんだ発表会☆
 保護者や地域の方から、たくさん拍手を送っていただきました！



児童クラブ



Cocoa 農園で
 育てたさつまい
 も！とっても甘く
 ておいしい焼き
 いもでした。



HappyHalloween！
 みんなで仮装をして楽
 しみました。



デイサービス



クリスマスパーティー☆
 ケーキでお祝い ^^



子ども達にあげ
 るお年玉とおみ
 くじ作り♪
 喜んでくれると
 いいな…♡

盛岡三十三観音巡り。歩いたことのない道順に、見たことがない角度から眺める市内。学区や生活圏をまたぎながら、寺社を詣でながら時間も移ろいにくく。積み重なる枯葉のように、そこに生きる人たちの足跡に、自分の歩みを重ねていく。

季節のある場所は、冬と夏で違う色になる。白く枯れた寂しげな光景でも新鮮で、脳内地図の彩りが深まる。冬こそ散歩。叱る＝攻撃。子どもを防御モードではなく冒険モードにする。そうか。分かった。頭では…。うちの「きかない」子にはどうしようと思ひ日々であった。

編集後記

表紙のご紹介

岩手県立盛岡青松支援学校は、閑静な盛岡市松園地区にある病弱者対象の特別支援学校で、小学部、中学部、高等部を設置しています。隣接する児童施設などと連携し、自立と社会参加を目指した教育を実践しています。今回の作品は、校外学習で新幹線を見たときの様子を絵にしたものです。